

5月7・8日の昼食について

5月7・8日は、臨時休業に伴う食材調達の都合で給食がありません。7日はおにぎりやパン、飲み物などを家から持参してください。8日は「緑中おにぎりの日」にします。

今、世界中が大変な状況で、それぞれが工夫をしながら生活をしています。食事についても食材を無駄にしないよう有効に活用する方法を考えたり、家で様々な料理にチャレンジしたりとそれぞれができる範囲でいろいろな取組がなされています。

私たちは、5月8日を「緑中おにぎりの日」として取り組みたいと思います。5月8日は自分自身でおにぎりを作り、生きるために大切な「食」について考えたり、日頃の感謝を込めて、おにぎりを握ってみましょう。

また、世界中で私たちの健康を守るために奮闘している方々に感謝し、自分ができるところを考える日にしましょう。

5月8日は「**緑中**おにぎりの日」!

自分でおにぎりを作ろう! 具材を選んでスペシャルな my おにぎりに!

例えば...



古くから日本人の健康食品として食べられてきた「梅干し」。梅干しパワーで疲れを吹き飛ばそう!



鮭は魚介類なのでタンパク質が豊富。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。ごまやひじきを混ぜても栄養&おいしさアップ!



人気の「ツナマヨ」。チーズをプラスでカルシウムアップ!



野菜摂取を意識して...おにぎりにも炒めて味付けした野菜を混ぜ込んでみては? ごま油で炒めたり、味付けを工夫すると食欲もUP!?

おにぎりはその握り方や具材の工夫によってバリエーションはさまざまです。あなたはどんなおにぎりを作りますか? オリジナルおにぎりを作ってみよう!

愛情や思いを込めてにぎると、さらにおいしさアップ! 日頃の感謝を込めて、家族にも作ってみよう!

おにぎりに加えて、飲み物も持参してください。